

Rêves de seniors : il n'y a pas d'âge pour les réaliser !

On a le droit de rêver à tout âge. Si vous avez plus de 60 ans, l'opération Rêves de seniors vous propose de réaliser le vôtre et de vivre un moment d'exception.

« Je me suis retrouvée dans le vide sans avoir aucune appréhension », témoigne Maïté qui a sauté en parachute au-dessus du bassin d'Arcachon. Passionné d'astronomie, Jean-Pierre a rencontré

le spationaute Thomas Pesquet et n'en revient toujours pas : « ce n'est pas tous les jours qu'on peut serrer la main d'un brillant astronaute français ! » Anne est montée en haut d'une grue de

chantier... « J'ai découvert un univers technique exaltant, j'aurais aimé être grutière », avoue la retraitée.

Maïté, Anne et Jean-Pierre ont pu réaliser leur rêve grâce à l'opération « Rêves de seniors », lancée par Silver Alliance qui associe une trentaine d'entreprises proposant des services pour le bien vivre à domicile. Cette initiative s'adresse aux seniors de plus de 60 ans, sans limite d'âge supérieur. Son objectif est de changer le regard que porte la société sur le vieillissement en montrant que le besoin de réalisation et le dépassement de soi sont des choses normales, même lorsqu'on avance en âge.

Un moteur de bien-être

« Ce n'est pas parce qu'on a déjà parcouru une bonne partie de sa vie qu'on n'a plus le droit de rêver. Au contraire ! », affirme Benjamin Zimmer, à l'origine du projet. « Le rêve est un moteur psychologique extrêmement puissant qui peut impacter positivement notre état de santé, explique la psychologue Véronique Cayado. Vivre une aventure qui nous tient tant à cœur, c'est continuer à espérer, à être dans le désir, dans



©Oneinchpunch - stock.adobe.com

l'affirmation et la réalisation de soi. Or, une image de soi valorisante, comme la confiance en ses propres ressources, influe sur pratiquement tout ce que nous faisons, pensons, ressentons. Cela agit sur le bien-être ».

Gratuite, l'opération Rêves de seniors s'applique à quatre catégories de rêves : une activité sportive, une activité culturelle, une rencontre avec une célébrité ou un projet entrepreneurial. Pour y participer, il suffit de tenter sa chance en remplissant le bulletin de participation en ligne*. Un comité de sélection, composé de quatre femmes et quatre hommes de 57 à 101 ans, se réunit chaque trimestre afin de présélectionner les rêves qui pourront être réalisés.

*www.revesdeseniors.fr

APEI-Actualités



©WavebreakMediaMicro - stock.adobe.com

L'APA : une aide pour prendre en charge la perte d'autonomie

L'allocation personnalisée d'autonomie (APA) est versée aux personnes âgées qui perdent leur autonomie. Son montant prend en compte leur niveau de dépendance et leurs revenus.

L'APA est attribuée pour faire face au coût de prise en charge de la perte d'autonomie des personnes âgées à partir de 60 ans qui résident en France de façon stable et régulière. Il n'y a pas de conditions de revenus pour en bénéficier mais le montant attribué dépend du niveau des revenus ainsi que du degré de dépendance. L'allocation est exonérée d'impôt.

Une personne est considérée en perte d'autonomie lorsqu'elle a besoin d'aide pour accomplir les actes essentiels de la vie quotidienne : se lever, se laver, s'habiller... ou lorsque son état nécessite une surveillance régulière.

Après une évaluation des activités corporelles, mentales, domestiques et sociales de la personne, son degré de dépendance est mesuré par un référentiel national, la grille Aggir. Sur celle-ci, quatre niveaux ouvrent droit à l'APA : les GIR1 et 2 correspondent à une perte d'autonomie importante et au tarif le plus élevé de l'allocation, les GIR 3 et 4 à une perte d'autonomie moyenne et des tarifs modulés en conséquence.

En Ehpad ou à domicile

L'allocation personnalisée d'autonomie est attribuée aux personnes séjournant en Ehpad (établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes) mais aussi à celles qui

vivent à domicile, dans un foyer-logement, une résidence services ou chez des accueillants familiaux.

En Ehpad, elle aide à payer une partie du tarif dépendance appliqué dans l'établissement. Fixés à l'échelle départementale et révisés chaque année, ces tarifs sont calculés en fonction du niveau moyen de dépendance des résidents. Plus il est élevé, plus le tarif est élevé. Dans les autres cas, l'APA aide à payer les dépenses nécessaires pour rester vivre à domicile malgré la perte d'autonomie : prestations d'aide à domicile, portage de repas, installation d'équipements (de téléassistance par exemple), travaux d'aménagement du logement, fournitures hygiéniques... Une visite au domicile de la personne concernée permet d'évaluer ses besoins en fonction de ses conditions de vie et de son degré GIR, afin de déterminer le montant de l'allocation.

La demande d'APA s'effectue auprès des services départementaux. Egalement disponible en mairie ou auprès des guichets de proximité CLIC, le dossier peut être complété avec l'aide de l'Ehpad ou des centres communaux d'action sociale (CCAS).

Pour en savoir plus <https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/>

APEI-Actualités

l'aide à domicile

Comment bien choisir son aide à domicile ?

Spécialiste de l'assistance à domicile, ADHAP accompagne au domicile les personnes fragilisées de tous âges pour les aider à accomplir les gestes du quotidien. Fort de 21 ans d'expérience, le réseau ADHAP favorise le maintien à domicile des personnes fragilisées. Il est aujourd'hui le réseau de maintien à domicile privé le plus sollicité en France.

RÉACTIVITÉ - DISPONIBILITÉ - QUALITÉ
A chaque situation, sa solution ADHAP : les besoins ne sont jamais tout à fait les mêmes et nous prenons en considération les contraintes de chacun pour vous proposer des interventions sur mesure.

Une évaluation personnalisée est réalisée gratuitement par notre infirmière coordinatrice. Aujourd'hui ce sont près de 28 000 personnes qui font appel à nous chaque jour en France. Chacune d'entre elles bénéficie d'un accompagnement personnalisé sans se soucier des formalités administratives : **ADHAP s'occupe de tout.**

Des équipes réactives pour répondre aux besoins urgents :
Les demandes sont souvent urgentes (accident, retour d'hospitalisation...). Les prises en charge doivent se faire rapidement. **ADHAP est capable de répondre aux besoins les plus urgents** : aucune liste d'attente et l'intervention peut démarrer dans les 24h.

Un personnel disponible 365j/AN
Les équipes ADHAP interviennent 365 jours/an, WE et jours fériés compris. Un responsable reste joignable 24h/24 par les bénéficiaires en cas de problème.

RESPECT ET ÉCOUTE
Nous respectons vos habitudes de vie. Les prestations sont confiées à une petite équipe d'assistantes qualifiées. Nous établissons une relation privilégiée avec vous et vous rencontrons régulièrement dans le cadre de nos contrôles qualité.
Notre infirmière coordinatrice travaille en étroite collaboration avec l'ensemble des professionnels de santé que vous avez choisis et se coordonne avec eux quant aux interventions, horaires de passages, consignes...

l'aide à domicile

Face à la situation sanitaire, on s'ADHAPte à vos besoins !

La livraison de vos courses chez vous ainsi que le nettoyage et le rangement des produits

L'accompagnement pour vos sorties essentielles (rendez-vous médicaux, activité physique...)

Un personnel professionnel équipé en matériel de protection et formé à des protocoles d'hygiène stricts.

Un simple appel et tout s'organise dans les 48h !
Interventions sur l'ensemble de la Picardie et de la Bretagne Maritime

www.adhap.fr

infiniment humain

Pour plus de renseignements : contactez votre centre ADHAP

03 22 27 27 20 - 5, place de l'Amiral-Courbet - 80100 ABBEVILLE

02 32 06 52 02 - 20, rue Paul-Bignon - 76260 EU

Vous pouvez bénéficier de crédits ou de réductions d'impôts de 50%* et d'une prise en charge pouvant aller jusqu'à 100 %.

*selon art. 199 sexdecies du CGI